

COLAZIONE

- **UN'OPZIONE A SCELTA TRA:**
 - Una tazza di latte parzialmente scremato da 250ml;
 - Due vasetti di yogurt naturale magro non zuccherato da 125g;
 - Un bicchiere di kefir da 300ml.
 - In alternativa: una tazza di latte da 125 ml + uno yogurt naturale magro da 125g
- **IN AGGIUNTA UNA TRA QUESTE OPZIONI:**
 - 6 biscotti frollini o 7 biscotti secchi preferibilmente integrali (60g);
 - 5 fette biscottate preferibilmente integrali (60g) con un velo sottile di marmellata;
 - Due panini piccoli preferibilmente integrali (100g) con un velo sottile di marmellata;
 - 8-10 cucchiaini di cereali per la colazione preferibilmente integrali, o cornflakes (60g).
- Può utilizzare una bevanda calda come un caffè, orzo o tè non zuccherato in bustina (non superare i 2 cucchiaini di zucchero o miele al giorno per zuccherare le bevande calde).

PRANZO E CENA

- A pranzo, può scegliere di consumare sia il primo che il secondo piatto, oppure preparare un piatto unico.
Esempi: se lo schema settimanale le propone a pranzo come alimenti pasta e legumi, può scegliere di preparare una pasta al pomodoro come primo e delle lenticchie in umido come secondo, oppure può preparare un piatto unico come una pasta e fagioli, o riso e piselli, o un minestrone di verdure con aggiunta di fagioli e pasta. Se lo schema settimanale le propone pasta e carne, può preparare un primo di pasta con verdure e un secondo con il pollo, oppure una pasta con al ragù come piatto unico.
- Può scegliere di invertire il pranzo e la cena.
- Può invertire i giorni della settimana, purché rispetti le frequenze di consumo dei cibi indicati nello schema settimanale nell'arco di tutta la settimana.

PRANZO

1) SCEGLIERE UN'OPZIONE TRA:

- **Pasta di semola secca** 100g preferibilmente integrale, o riso, o mais (polenta) o altri cereali secchi (farro, quinoa, couscous etc.);
- **Pasta di semola fresca** 140g;
- **Pasta all'uovo fresca** 120g;
- **Gnocchi di patate** 250g (può sostituirli alla pasta, ma non consumare le patate complessivamente più di 2 volte a settimana);
- **Pasta ripiena** (non più di una volta a settimana), come 170g di tortelloni di ricotta e spinaci, o 200g di ravioli, o 120g di tortellini secchi di carne (piatto unico, non è necessario abbinare un secondo).

2) IN AGGIUNTA: un panino da 50g (es. una michetta)

3) CONDIMENTO DEL PRIMO PIATTO:

- Sugo semplice al pomodoro, o sugo all'arrabbiata, o in brodo (vegetale) o un condimento di verdure a piacere, o in bianco, o con aglio olio e peperoncino;

- Può aggiungere 1 cucchiaino di formaggio grattugiato stagionato (grana, parmigiano, pecorino) se gradito.

4) ABBINI UNA DELLE SEGUENTI OPZIONI AL PRIMO PIATTO, come parte del condimento per preparare un piatto unico, oppure può preparare a parte un secondo.

- **1 volta a settimana carne** 150g bianca (come pollo, tacchino o coniglio), o 100g carne rossa (come maiale o manzo) e non consumare la carne rossa più di 1 volta a settimana.
Può sostituire la carne con il pesce, le uova o i legumi;
- **1 volta a settimana pesce** fresco o surgelato 200g;
- **1 volta a settimana uova** (3 unità). *Può sostituire con la carne, il pesce o i formaggi;*
- **2 volte a settimana legumi** 90g se secchi, 240g se freschi o surgelati o precotti (in barattolo), come ceci, fagioli, lenticchie o piselli. *Può sostituire con 90g di pasta con farina di legumi (es. pasta di lenticchie);*
- **1 volta a settimana formaggi** (e non più di 2 volte a settimana in totale)
 - 1 mozzarella da 125g;
 - 50g di formaggi stagionati a pasta dura (esempi: pecorino, parmigiano, grana)
 - 80g di formaggi a pasta semidura o molle (esempi: branzi, taleggio, brie);
 - 100g di formaggi freschi (esempi: stracchino, crescenza, quartirolo), o ricotta, o formaggi magri (esempio: primosale, formaggi con meno di 20g di grassi per 100g).
Può sostituire i formaggi con le uova, il pesce o i legumi.

Esempi: se ha l'opzione nello schema settimanale della pasta con legumi, può preparare un piatto unico come una pasta e fagioli; se ha l'opzione della pasta con il pesce, può preparare una pasta con zucchine e salmone; se ha l'opzione della pasta con i formaggi, può preparare una pasta fredda con pomodoro e mozzarella.

- **VERDURE A PIACERE**, come condimento del primo piatto (esempio: pasta con le zucchine), o come contorno, o entrambi.
 - **OLIO PER LA COTTURA DEI PIATTI E CONDIMENTO A CRUDO**: utilizzare 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva a cena, o occasionalmente 2 noci di burro pari a 30g (il burro non più di una volta a settimana).
 - **UNA PORZIONE DI FRUTTA DA 150G** (del volume di un pugno, come una mela, due kiwi, una pesca), da consumare dopo pranzo o dopo cena, o durante la giornata (per un totale di 3 porzioni di frutta al giorno).
-

- **SCEGLIERE UNA DI QUESTE OPZIONI**

- **1 volta a settimana carne** 200g se bianca (come pollo, tacchino o coniglio), 100g se carne rossa (come maiale o manzo) e non consumare la carne rossa più di 1 volta a settimana. *Può sostituire con il pesce, le uova, i legumi o i formaggi seguendo le porzioni indicate;*
- **2 volte a settimana pesce** fresco o surgelato 300g;
- **1 volta a settimana uova** (3 unità). *Può sostituire con il pesce, i legumi, i formaggi o la carne;*
- **2 volte a settimana legumi** 90g se secchi, 240g se freschi o surgelati o precotti (in barattolo), come ceci, fagioli, lenticchie o piselli. *Può sostituire con 90g di pasta con farina di legumi (es. pasta di lenticchie);*
- **1 volta a settimana formaggi** (non più di 2 volte a settimana in totale):
 - 1 mozzarella da 125g;
 - 50g di formaggi stagionati a pasta dura (esempi: pecorino, parmigiano, grana);
 - 80g di formaggi a pasta semidura o molle (esempi: branzi, taleggio, brie);
 - 100g di formaggi freschi (esempi: stracchino, crescenza, quartirolo), o ricotta, o formaggi magri (esempio: primosale, formaggi con meno di 20g di grassi per 100g). *Può sostituire i formaggi con le uova, il pesce o i legumi.*

In alternativa al secondo non più di 1 volta a settimana:

- **Affettato** 50g (anche magri, come prosciutto crudo, cotto, bresaola, affettato di tacchino e pollo arrosto) o **tonno in scatola** (1 scatola pari a 50g, al naturale, o sott'olio sgocciolato) o **salmone affumicato** 50g non più di 1 volta a settimana);
- Evitare carne o pesce confezionati, come le crocchette di pollo impanate, gli hamburger confezionati, pesce impanato (bastoncini di merluzzo), o carni processate come wurstel o salsiccia (uso occasionale).

- **ABBINARE AL SECONDO UNA TRA QUESTE OPZIONI:**

- **Pane**, preferibilmente integrale, 120g (pari a due panini piccoli, o una ciabatta grande), da ridurre a 100g quando abbinato ai legumi;
 - **Pasta** 100g o altri cereali come riso, farro, mais utilizzando lo stesso peso, da ridurre a 80g quando abbinato ai legumi. Può utilizzare la pasta o altri cereali al posto del pane per le preparazioni in minestra, come per esempio un brodo vegetale con pastina e un secondo a scelta, oppure preparare un piatto unico come un minestrone con fagioli, farro e verdure;
 - **Crackers o grissini** (1 pacchetto monoporzione da 30g), o altri derivati del pane al pari del peso (esempi: taralli, gallette di riso, fette di segale), non più di due volte a settimana, **in aggiunta a 60g di pane o a 50g di pasta;**
 - **Patate** 400g (circa 4 patate medie) 2 volte a settimana, oppure mezza porzione di patate e mezza di pane o pasta (es. 200g di patate e un panino piccolo da 50g di pane, o 40g di pasta in brodo)
 - **OLIO PER LA COTTURA DEI PIATTI E CONDIMENTO A CRUDO:** utilizzare 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva a cena, o occasionalmente 2 noci di burro pari a 30g (il burro non più di una volta a settimana).
 - **ACCOMPAGNARE SEMPRE IL PASTO CON VERDURE A PIACERE**, come condimento del secondo piatto (per esempio uno spezzatino con carote e zucchine), o come contorno, o entrambi.
-

SPUNTINO DI METÀ MATTINA E METÀ POMERIGGIO

- Per uno dei due spuntini, a metà mattina o metà pomeriggio, può mangiare una porzione di frutta da 150g (del volume di un pugno, come una mela, due kiwi, una pesca) e a seconda del suo appetito può scegliere in aggiunta tra una delle seguenti opzioni:
 - Uno yogurt bianco magro o un bicchiere di kefir o di latte e una fetta di pane o 3 fette biscottate, o 3-4 cucchiari di cereali o di fiocchi di avena (anche tutti i giorni);
 - Un frullato di frutta fresca con un bicchiere di latte (anche tutti i giorni);
 - Crackers o grissini (1 pacchetto monoporzione da 30g) due volte a settimana;
 - 5 fette biscottate (50g) o un panino medio (70g) con un velo di marmellata;
 - 4 biscotti frollini con una tisana o un tè non zuccherato;
 - 4 cubetti di cioccolato (20g) e un panino medio (70g) due volte a settimana;
 - Una porzione di frutta secca da 40g (1 noci, o 25 mandorle o nocciole) anche tutti i giorni;
 - Un panino medio (70g) o 5 fette biscottate con 4 cucchiari di crema spalmabile di frutta secca 100% (es. crema di mandorle, o nocciole o burro di arachidi senza sale e senza zuccheri aggiunti);
 - Dolci confezionati, come torte, brioche, oppure gelati (anche artigianali) non più di 1 volta a settimana.
- Se non desidera mangiare le due porzioni di frutta negli spuntini, può mangiarla in qualsiasi altro momento della giornata, anche dopo pranzo o dopo cena, **per un totale di 3 porzioni di frutta al giorno.**

PRANZO DELLA DOMENICA (SCEGLIERE UNA TRA QUESTE OPZIONI)

- Può scegliere di consumare sia primo che secondo, come un primo piatto a base di pasta o riso (100g) con condimento semplice di verdure e abbinare un secondo con 200g di carne o 300g di pesce e un panino da 50g. (Es. una pasta al pomodoro e uno spezzatino di carne con verdure).
- Può preparare un piatto unico scegliendo tra una di queste opzioni con le stesse porzioni indicate sopra:
 - **Primo con sugo a base di carne**, come una pasta al ragù o delle lasagne al forno con ragù e besciamella
 - **Primo con sugo di pesce**, o molluschi e crostacei, come una pasta gamberi e zucchine, o risotto ai frutti di mare;
 - **Primo con un condimento di frutta secca** oleaginosa (per esempio 40g di pesto, pari a 4 cucchiaini, o altro condimento con frutta oleaginosa come mandorle, noci o nocciole al pari del peso)
 - **Primo con un condimento grasso con formaggi**, come una minestra di ricotta o un risotto con robiola e radicchio (50g di formaggio stagionato, 100g di formaggio fresco)
 - **Risotto** con brodo di carne e mantecatura di burro e parmigiano (risotto alla milanese, risotto con le verdure)
 - **Pasta ripiena** (210g di tortelloni di ricotta e spinaci, o 240g di ravioli, o 160g di tortellini secchi di carne), come per esempio dei tortellini di carne in brodo, o tortelli di spinaci con burro, salvia e parmigiano
- In alternativa: secondo a base di 200g di carne o 300g di pesce e 100g di polenta o altro cereale a scelta con un panino, oppure 150g di pane, con verdure a piacere (esempio: brasato e polenta con verdure, baccalà e polenta con verdure, spezzatino di manzo con verdure e crostini di pane).